

“



南光高級中學

**112 學年度
國中部家長日手冊**

112 年 10 月 20 日

輔導室謹製



台南市私立南光中學

112 學年度國中部家長日 活動流程



國一、國二年段 時間：19:10-20:40

時間		活動項目	主持人/主講人	地點	參加對象
19:00-19:10		報到	各班導師	各班 教室	家長、導師、 任課教師、學 校行政人員
19:10 20:40	19:10-19:40	一、導師班級經營說明	各班導師		
	19:40-19:45	二、校長的話	校長		
	19:45-20:20	三、各科教學計畫說明	班級家長代表		
	20:20-20:40	四、親師交流	各班導師		

國三年段 時間：19:10-21:00

時間		活動項目	主持人/主講人	地點	參加對象
19:00-19:10		報到	各班導師	各班 教室	家長、導師、 任課教師、學 校行政人員
19:10 20:30	19:10-19:40	一、導師班級經營說明	各班導師		
	19:40-19:45	二、校長的話	校長		
	19:45-20:20	三、各科教學計畫說明	班級家長代表		
	20:20-20:30	四、親師交流	各班導師		
20:30-21:00		生涯進路說明	校長	群賢館	家長、導師、 任課教師

辦學理念

一、前言

教育的可貴在於生命素質的彰顯。

因此，我們必須將學生學習的精進卓越，建基在生命長大的磐石上。教育工作者，堅持教育初衷，樂在工作，生命有盼望，喜樂滿懷。教育工作者，一顆心，愉悅；一個器皿，沒有己，只盛裝教育愛與生命情懷。

成長中的青少年，有時候雖然走不出眼前外在的黑暗，但卻可以在我們親師精緻優質、適性關懷、與創新永續的引領下走出一片海闊天空。

二、我們都在同一個身體裏

校務經營是一種身體生活的實行，我們都在同一個身體裏，董事會、親、師、生、社區是一個身體，缺一不可，且彼此互為肢體，相互扶持。

例如：同仁是我的右手，右手受傷了就是我在痛；學生是我的左手，左手萎縮了，身體的功能也會漸漸不完整。教師是我的右腳，右腳茁壯了，就是我茁壯；家長會也是我身體的一部分，我必須扶持他。身體的每一個部分，都需要彼此扶持與建造，學校經營與人生發展亦同，我們都在同一個身體裏，彼此扶持、相互激勵，是我生命深處的體會，也是我辦學理念的根基。

三、同心合意的學校領導

在教育愛裏，親師生同心合作與分享，教育生命活水湧流，極其超越，且永不止息。與教師、家長、董事會充分融合，以智慧、真理和生命，發揮校長領導的功能。

同時重視並激發出教師與家長的智慧，支持、帶進教師與家長領導，讓校園組織氛圍更加祥和、豐碩與圓滿。

智慧與生命得彰顯，就會展現出優質的校長領導；智慧與生命盡功用，教師、家長領導就蓬勃發展；智慧與生命尋求擴增，董事會領導就會支持。

同心合意、合一的學校領導，是我重要的辦學理念。而其實施策略都是正向的，意即校長領導與教師家長領導，相互支持與供應；教師、家長領導，相互產生與扶持；校長領導與董事會領導相互帶進與完成。

四、有愛、有光、有義的行政服務

愛是學校行政領導與服務的動機和條件。我們學校行政工作者的心是慈愛的，愛心同著能力，愛教育、愛學校、愛親師生。但是，手是公義的，因此政策推動執行以公義為依歸，我們自己行在光中，透明可受檢視，大而智、公而仁，積極貫徹。

而行政服務的口是信實的，真誠服務，心甘情願為教育奉獻。個人對行政的內涵與運作有深刻的領會：行政服務者對法令規章（如人之身）當然要熟悉，對校務領導的動態歷程（如人之心）也應掌握。但是，徒法不足以自行，只有理論也還不夠，這歷程中都必須要有內心深處生命的成熟（靈）才能統合。

我有信心，具備統整的人格與成熟的靈性，展現領導力、決策力、國際視野力，帶領南光團隊尊重、包容、親和也抗壓，將行政領導與服務的生命情懷，朝向身心靈三合一的圓融境地邁進。

五、精進成長的卓越教育

學校教育與經營要與時俱進，學校進步與發展要精進。我會掌握，並確實化為經營的策略與行動方案。學校教育內涵有身心靈三大層面，意即生活素養、生涯發展與生命價值三方面。

- (一) 身要促進：親師生的健康要促進。
- (二) 心要精進：同學課業要精進、教師專業要精進、行政服務效能要精進、親職教育也精進。
- (三) 靈要長進：親師生的生命要長進。落實辦理人格統整、靈性發展與生活教育，讓身體的健康促進與知能的精進，更趨統合在內心深處的靈性裏，帶領親師生卓越成長。

六、謙卑反省的績效創值

校務經營、師生互動、親師溝通、教師教學、學生學習、專業發展與資源統整等各方面，如人生之經營。學校教育與人生必需要反省才會進步，我會帶領親師生掌握以下三步：

在原地之踏步走時要感恩謙卑：計畫、溝通階段，能同理、能定義學校教育各種問題之所在。在起步走時要正向穩定：校務經營歷程中必須發想，把所有可以解決問題、滿足教師教學與學生學習需求的點子都呈現出來，而且正向思考，不否定任何點子。在跑步走時要勇往直前：學校經營與教師專業發展必須找出最可行的幾個點子，勇敢地實作、測試並檢討是否切合校務發展之需。

在學校教育與人生的道路上，我會帶領親師生勇往直前地學習與反省。而南光適性、優質、創意與全球視野之教育發展的每一作為，都是以學生為核心，以是否有進步、能反省為依歸，並堅定持續地推動。

七、永續經營的南光榮耀

在瞬變與應變的時代中，學校教育精緻與創新、關懷與永續的經營，必須建基在生命長大的磐石上，必須植基於適性教育的實踐上。教育工作者秉持不能朽壞的生命與性情，堅定不能玷污的生命與光景，更新不能衰殘的生命與彰顯，就不會在人云亦云的世界裏迷失。

凡我「南光」教育人，在高感度與高體會中，發展與創新適性、最少限制環境的學校教育，感知學生的需要，樂與引導和分享。在辦學理念的發想與校務經營的實際作為裏，帶領親師生用心、共同成長，創發「南光」教育與生命交集且永續經營之適性的南光、全人的南光、國際的南光、創意的南光、榮耀的南光。

八、結語

我會以發自心靈深處的生命省視自己，秉持愛與犧牲奉獻的精神，謙卑為懷，服務他人，影響並帶領學校成員彼此同心合意、共同建造的服務領導為基礎，實踐辦學理念。身為校長，對自我有期許，對社會有責任，對親師生與董事會有承諾。校長的英文是 PRINCIPAL，我會以 PRINCIPAL 檢視自己，做一個有創造力的、有效的、優秀的以及堅持教育本質、有所為、有所不為的校長：

P arents	如父母般的無怨無悔
R esponsibility.....	負責盡職，遵守法令規章
I nnovation	不斷的創新、革新，提昇競爭力
N egotiation.....	運籌帷幄，有效協商溝通
C apability	具能力、專業，讓親師生有信心
I ntegrity.....	力行誠實、正直、廉潔
P assion	熱情擁抱生命、擁抱教育，服務親師生
A ppreciation	尊重教師專業，同心合意，彼此欣賞
L ove	愛以悅納生命，愛以悅納親師生

校長 張添唐

112/10/20

辦學特色

本校在過去的數年已逐步厚植教育根基，也獲得下列的成果：

一、繼 100 年之後，105 年再度榮獲教育部學校評鑑總成績「優等」(最高等第) 為台南市私中第一。

二、優質化獎勵：自 98-112 年，連續 15 年榮獲優質化獎勵，104 年起教育部入選「特色領航」學校，原南縣私中唯一。自 105 學年度起，聚焦於新課綱之銜接與轉化，漸進式銜接新課綱的課程發展與實踐。

三、精進卓越：

(一)獲選教師合作問題解決教學能力研究基地學校。

(二)獲選教師全球競合力教學能力基地學校。

(三)獲選 21 世紀核心素養教師教學能力研究基地學校。

(四)本校通過創造性思維暨 21 世紀核心素養課程推動與教學能力提升計畫。

(五)獲選 STEM+A 課程導向數位自造教育扎根計畫-新營區行星基地。

(六)獲選美國 AIT 學術交流傅爾布萊特英語辯論計畫訓練學校。

(七)設立資優課程班：教育部國教署核定設立「科學實驗班」「雙語實驗班」。

(八)成立雙聯學制：與美國加州 Fairmont private schools 成立雙聯課程班取得國際文憑。

(九)推展國際交流：推展國際教育課程及定期澳洲及日本學校視訊主題研討交流。

四、升學績效：

(一)112 年大學學測締造佳績：

1. 「五選四」56 級分(採計國、英、數 A、自)楊承恩、郭宸穎。

「五選四」57 級分(採計國、英、數 B、社)周依柔。

2. 「五選四」56 級分(採計國、英、數 A、社)蔡佳妤；54 級分(採計國、英、數 B、社)有楊承恩、廖育賢、王語萱。

3. 自然組、社會組選考四科 50 級分以上共 120 人。預估達國立大學標準。各科達到頂標共有 290 人次，其中，國寫(含知性、情意)成績達 A 共 67 人次，足見各科教學成效。

(二)112 年大學「繁星推薦」59 人摘星 星光閃耀：

1. 總錄取人數 59 人，國立大學錄取人數 37 人。

2. 96-112 年大學繁星推薦錄取總人數及醫牙暨國立大學錄取人數十七度蟬聯大新營區私中之冠。

(三)112 年大學「申請入學」「考試入學」成果亮麗：錄取台大 4 人次，陽明、清大、交大、成大、政大等頂尖國立大學共 133 人次。另國防及軍警院校 12 名。

(四)112 年大學分科測驗「考試分發入學」，在各領域頂大熱門校系錄取人數再創高峰。70 多名考生共有 31 名學生錄取國立大學，其中不乏錄取台大、政大、成大等頂尖的大學。

(五)105~112 年國中教育會考成績亮麗：5A++26 人、5A 以上 267 人，平均 5 人當中就有 1 人 5A，為大台南市最優。112 年會考今年李恩勝同學 5A++滿級分，表現亮麗；以積分估，本校男、女達第一志願標準共計 39 人。

(六)112 學年度國中部直升本校高中，佔國三畢業生人數 7 成以上，辦學績效獲家長肯定。

教務處業務報告

壹、 學校介紹(班級概況)

年級	班數	人數	總計
國一	6 班	232	789
國二	6 班	258	
國三	7 班	299	

貳、 升學概況

一、112 大學學測/會考成績優異

112 大學學測成績優異	
112 年大學學測成績優異	
國英數 A 自	56 級分 郭宸穎、楊承恩
國英數 B 社	57 級分 周依柔
國英數 A 社	56 級分 蔡佳好
國英數 A 自	55 級分 郭宸穎、楊承恩 蔡佳好 林紹安
國英數 B 社	54 級分 楊承恩 廖育賢 王語萱
選考四科 50 級分以上共 120 人	
國文、英文、數學、自然、社會各科達頂標共 290 人次	
112 教育會考成績領先群倫	
教育會考成績耀眼	
李恩勝 5A++	
男女達第一志願錄取標準共計 39 人	
李恩勝 陳芷宜 陳妍蓁 范宜沁 廖秉澤 馮品壹	
魏家澤 沈宗叡 蘇宏恩 王承毅 葉子微 尤 邦	
柯守澤 吳欣頤 陳柏丞 唐子家 陳品澄 嚴珮綺	
李乙安 陳立哲 陳品綸 莊承霖 邱瑞君 林昱岑	
蘇翊盛 王翌丞 林沅楷 趙紫晴 莊芷柔 顏紹宸	
王宥程 蔡喬雅 盧珮妤 許菡云 蔡品皚 陳盈榛	
王秉航 王品文 朱佑愷	
各科達 A++ 等級共 110 人次，	
達 A+ 等級共 86 人次，	
達 A 等級共 191 人次，	
各科達精熟比例皆高於全國平均。	
國文高達 33.3%，每三人就有一人達 A 等級(精熟)	

二、南光高中 112 年繁星推薦榜單

總錄取人數 59 人/國立大學錄取人數 37 人

姓名	學校	科系
周依柔	國立臺灣大學	化學工程學系
陳彥亨	國立臺灣大學	大氣科學系
許雅鈞	國立臺灣大學	園藝暨景觀學系
尤律堯	國立臺灣大學	動物科學技術學系
林沅霆	國立陽明交通大學	電機工程學系乙組(電機工程組)
楊承恩	國立陽明交通大學	應用化學系
王子綸	國立清華大學	電機工程學系乙組
郭宸穎	國立清華大學	材料科學工程學系
劉依蓓	國立清華大學	竹師教育學院學士班乙組(永續發展教育組)
廖育賢	國立成功大學	醫學檢驗生物技術學系
姜妍鈴	國立成功大學	化學系
王語萱	國立成功大學	工業與資訊管理學系
郭容均	國立政治大學	國際經營與貿易學系
林佩萱	國立政治大學	企業管理學系
鍾敬渝	國立臺灣師範大學	生命科學系
張惠琪	國立高雄師範大學	教育學系
姜呈翰	國立彰化師範大學	機電工程學系
李庭丞	國立中央大學	光電科學與工程學系
曾揚智	國立中央大學	物理學系
林沛瑾	國立臺北大學	經濟學系
楊琰鈞	國立中興大學	資訊工程學系
薛仲庭	國立中興大學	動物科學系
楊昱安	國立中山大學	機械與機電工程學系
張心妮	國立中正大學	化學暨生物化學系
朱家萱	國立中正大學	機械工程學系機械工程組
蔡欣妮	國立暨南國際大學	觀光休閒與餐旅管理學系餐旅管理組
蔡忻妤	國立臺灣海洋大學	海洋文創設計產業學士學位學程
周采萱	國立臺中教育大學	語文教育學系
葉芳瑜	國立高雄大學	建築學系
石晏綾	國立臺南大學	生物科技學系

姓名	學校	科系
蔡東峰	國立嘉義大學	微生物免疫與生物藥學系
蔡佩恩	國立東華大學	經濟學系
謝嘉怡	國立聯合大學	經營管理學系
王子欣	國立屏東大學	文化創意產業學系
吳佳旂	國立宜蘭大學	外國語文學系
蕭竣宸	國立臺東大學	資訊工程學系
洪婷琪	臺北市立大學	幼兒教育學系
王紫馨	長庚大學	資訊工程學系
張芷瑄	中山醫學大學	物理治療學系
曾子瑗	輔仁大學	化學系
李律諭	東海大學	國際學院國際經營管理學位學程
林冠甫	東海大學	應用物理學系
高瑞南	東吳大學	企業管理學系
曾愛	東吳大學	日本語文學系
王彥儒	淡江大學	會計學系
潘暉哲	淡江大學	航空太空工程學系
陳恩琦	中原大學	化學系材料化學組
黃柏榮	逢甲大學	自動控制工程學系
張瑋倫	逢甲大學	統計學系大數據分析與市場決策組
余昱慶	逢甲大學	精密系統設計學士學位學程
李柏諺	元智大學	機械工程學系
李宗霖	中國文化大學	經濟學系
顏妍羽	中國文化大學	英國語文學系
賴佩禎	靜宜大學	財務金融學系
沈芸瑤	靜宜大學	西班牙語文學系
蕭妤嘉	銘傳大學	會計學系會計審計組(臺北校區)
黃昱維	世新大學	廣播電視電影學系電視組
連婉廷	義守大學	護理學系
毛珮馨	亞洲大學	數位媒體設計學系

112 年南光高中國立大學金榜

姓名	學校	科系
尤律堯	國立臺灣大學	動物科學技術學系
周依柔	國立臺灣大學	化學工程學系
李庭丞	國立臺灣大學	化學工程學系
許雅鈞	國立臺灣大學	園藝暨景觀學系
陳彥亨	國立臺灣大學	大氣科學系
王貴湄	國立陽明交通大學	管理科學系
林沅霆	國立陽明交通大學	電機工程學系乙組(電機工程組)
林紹安	國立陽明交通大學	資訊工程學系(乙組)
楊承恩	國立陽明交通大學	應用化學系
楊欣歡	國立陽明交通大學	外國語文學系
王貴湄	國立清華大學	經濟學系
劉依蓓	國立清華大學	竹師教育學院學士班乙組(永續發展教育組)
王子綸	國立清華大學	電機工程學系乙組
郭宸穎	國立清華大學	材料科學工程學系
廖冠勛	國立成功大學	電機工程學系
賴則維	國立成功大學	政治學系
王語萱	國立成功大學	工業與資訊管理學系
姜妍鈴	國立成功大學	化學系
廖育賢	國立成功大學	醫學檢驗生物技術學系
劉敏柔	國立成功大學	化學系
林子勛	國立成功大學	數學系
顏偉展	國立成功大學	工業與資訊管理學系
翁瑋駿	國立成功大學	政治學系
翁瑋駿	國立政治大學	外交學系
王貴湄	國立政治大學	財務管理學系
林佩萱	國立政治大學	企業管理學系
郭容均	國立政治大學	國際經營與貿易學系
馮凱婷	國立臺灣師範大學	社會教育學系
鍾歆渝	國立臺灣師範大學	生命科學系
廖中暉	國立高雄師範大學	物理學系
莊峻閔	國立高雄師範大學	電子工程學系
陳子杰	國立高雄師範大學	電子工程學系
蔡佳峻	國立高雄師範大學	物理學系
張惠琪	國立高雄師範大學	教育學系
蔡雨軒	國立高雄師範大學	視覺設計學系
盛敏佳	國立高雄師範大學	視覺設計學系
蔡明家	國立彰化師範大學	國文學系
吳育婕	國立彰化師範大學	輔導與諮商學系學校輔導與諮商組

姓名	學校	科系
陳子杰	國立彰化師範大學	電子工程學系
郭定瑛	國立彰化師範大學	會計學系
姜呈翰	國立彰化師範大學	機電工程學系
李庭丞	國立中央大學	光電科學與工程學系
曾揚智	國立中央大學	物理學系
方倫彬	國立中央大學	機械工程學系光機電工程組
王紫馨	國立臺北大學	資訊工程學系
林沛瑾	國立臺北大學	經濟學系
蕭宇辰	國立臺北大學	通訊工程學系
蕭宇辰	國立臺北大學	電機工程學系
謝昕喬	國立中興大學	法律學系
賴則維	國立中興大學	法律學系
莊柏丞	國立中興大學	歷史學系
林沛瑾	國立中興大學	植物病理學系
龔銘安	國立中興大學	國際農企業學士學位學程
吳宜軒	國立中興大學	土壤環境科學系
陳柏宇	國立中興大學	會計學系
柯柏如	國立中興大學	化學系
楊琰鈞	國立中興大學	資訊工程學系
薛仲庭	國立中興大學	動物科學系
陳品儒	國立中興大學	水土保持學系
翁上晏	國立中山大學	財務管理學系
柯柏如	國立中山大學	化學系
陳昱誼	國立中山大學	機械與機電工程學系
楊昱安	國立中山大學	機械與機電工程學系
顏偉展	國立中山大學	資訊工程學系
鄭安佑	國立中正大學	物理學系
賴則維	國立中正大學	政治學系
朱家萱	國立中正大學	機械工程學系機械工程組
李佳晏	國立中正大學	機械工程學系機械工程組
張心妮	國立中正大學	化學暨生物化學系
陳昱誼	國立中正大學	機械工程學系光機電整合工程組
林楷庭	國立中正大學	生物醫學科學系
毛崧宇	國立暨南國際大學	資訊管理學系
蔡欣妮	國立暨南國際大學	觀光休閒與餐旅管理學系餐旅管理組
王郁斐	國立暨南國際大學	東南亞學系
沈宛臻	國立暨南國際大學	社會政策與社會工作學系
盧穎萱	國立暨南國際大學	國際企業學系

112 年南光高中國立大學金榜

姓名	學校	科系
謝尚翰	國立暨南國際大學	歷史學系
蔡佳峻	國立臺灣海洋大學	系統工程暨造船學系
蔡佳峻	國立臺灣海洋大學	通訊與導航工程學系
蔡忻妤	國立臺灣海洋大學	海洋文創設計產業學士學位學程
陳昱誼	國立臺灣海洋大學	電機工程學系
蕭宇辰	國立臺灣海洋大學	電機工程學系
蕭宇辰	國立臺灣海洋大學	光電與材料科技學系
葉澤青	國立臺灣海洋大學	機械與機電工程學系
邱育乾	國立臺北藝術大學	傳統音樂學系
黃瀚範	國立臺北藝術大學	傳統音樂學系
洪福笙	國立臺北教育大學	心理與諮商學系
陳玟妤	國立臺中教育大學	英語學系
吳案因	國立臺中教育大學	台灣語文學系
周采萱	國立臺中教育大學	語文教育學系
周楷翰	國立高雄大學	應用數學系
郭定瑛	國立高雄大學	應用經濟學系
郭定瑛	國立高雄大學	金融管理學系
葉芳瑜	國立高雄大學	建築學系
陳品儒	國立高雄大學	土木與環境工程學系環境工程組
石晏綾	國立臺南大學	生物科技學系
覃佐梧	國立臺南大學	電機工程學系
蔡宜宣	國立臺南大學	國語文學系
劉鎧崴	國立臺南大學	國語文學系
吳嘉穎	國立臺南大學	幼兒教育學系
盛敏佳	國立嘉義大學	視覺藝術學系
吳宜軒	國立嘉義大學	植物醫學系
周楷翰	國立嘉義大學	應用數學系
黃文宏	國立嘉義大學	生物資源學系
蔡東峰	國立嘉義大學	微生物免疫與生物藥學系
鄭安佑	國立嘉義大學	生物機電工程學系
吳佳駿	國立嘉義大學	外國語言學系應用外語組
郭定瑛	國立嘉義大學	應用經濟學系
郭定瑛	國立嘉義大學	財務金融學系
陳昱綺	國立嘉義大學	幼兒教育學系
黃麒芳	國立嘉義大學	農業生物科技學系
連于華	國立嘉義大學	應用化學系
周楷翰	國立東華大學	應用數學系統計科學組
林芳瑜	國立東華大學	自然資源與環境學系

姓名	學校	科系
蔡佩恩	國立東華大學	經濟學系
蘇彥豪	國立東華大學	藝術與設計學系
潘柏勳	國立聯合大學	機械工程學系
范佐翔	國立聯合大學	機械工程學系
覃佐梧	國立聯合大學	電機工程學系
謝宇哲	國立聯合大學	財務金融學系
謝嘉怡	國立聯合大學	經營管理學系
蔡仲柏	國立屏東大學	應用物理系半導體組
吳重毅	國立屏東大學	應用物理系光電暨材料組
王子欣	國立屏東大學	文化創意產業學系
王宇潯	國立屏東大學	文化創意產業學系
林芯妤	國立屏東大學	文化創意產業學系
陳規芸	國立屏東大學	中國語文學系
林廷祐	國立屏東大學	應用化學系
馮育中	國立屏東大學	資訊工程學系
黃柏瑋	國立宜蘭大學	園藝學系
吳佳旂	國立宜蘭大學	外國語文學系
郭沂宣	國立臺東大學	幼兒教育學系
朱建昇	國立臺東大學	生命科學系
莊淳安	國立臺東大學	特殊教育學系
黃泓穎	國立臺東大學	應用科學系化學及奈米科學組
蕭竣宸	國立臺東大學	資訊工程學系
侯威任	國立臺東大學	幼兒教育學系
何秉宸	國立金門大學	護理學系
洪好甄	國立金門大學	長期照護學系
黃泓穎	國立金門大學	電機工程學系
李政佑	國立金門大學	電機工程學系(願景組)
洪婷琪	臺北市立大學	幼兒教育學系
林紹安	國立臺灣科技大學	電資學士班
劉敏柔	國立臺灣科技大學	材料科學與工程系
陳昱誼	國立臺北科技大學	機電學士班
陳姿羽	國立臺北護理健康大學	護理系
莊淳安	國立雲林科技大學	文化資產維護系
周楷翰	國立雲林科技大學	工業工程與管理系
蔡仲柏	國立虎尾科技大學	機械設計工程系
范佐翔	國立虎尾科技大學	自動化工程系
蔡佳峻	國立虎尾科技大學	電機工程系
蕭宇辰	國立虎尾科技大學	電機工程系

112 年南光高中國立大學金榜

姓名	學校	科系
毛崧宇	國立高雄科技大學	輪機工程系
陳奕任	國立高雄科技大學	電子工程系電信系統組(建工校區)
盧穎萱	國立高雄科技大學	會計資訊系
蕭宇辰	國立高雄科技大學	半導體工程系
曾詡舜	國立勤益科技大學	智慧自動化工程系
蕭博均	國立屏東科技大學	農企業管理系
梁宇柏	國立屏東科技大學	水產養殖系

軍警院校榜單

林子勛	中央警察大學	鑑識科學學系
陳品儒	中央警察大學	刑事警察學系
黃泓穎	國防大學理工學院	化學及材料工程學系
姚均逸	陸軍軍官學校	不 分 系
蔡依蓁	陸軍軍官學校	不 分 系
洪瑋蔓	海軍軍官學校	不 分 系
張琇筑	海軍軍官學校	不 分 系
吳文傑	陸軍專科學校	機械工程科
潘暉哲	臺灣警察專科學校	刑事警察學系
沈柏延	臺灣警察專科學校	行政警察學系
余昱慶	臺灣警察專科學校	刑事警察學系
顏子祐	臺灣警察專科學校	刑事警察學系

尚有私立大學、科大及境外學校共計 281 人次。

參、111 學年度各項榮譽

一、國中部校外競賽成績-語文類

編號	競賽項目	項目	獎項	班級	姓名
1	111 年度國中英語文競賽	英語讀者劇場 A1 組	表現優良	國二仁	閔沛綺
2	111 年度國中英語文競賽	英語讀者劇場 A1 組	表現優良	國二仁	蕭羿瑄
3	111 年度國中英語文競賽	英語讀者劇場 A1 組	表現優良	國二仁	曾筠煊
4	111 年度國中英語文競賽	英語團體歌唱 A1 組	表現優良	國二仁	高子萱
5	111 年度國中英語文競賽	英語讀者劇場 A1 組	表現優良	國二忠	余庭安
6	111 年度國中英語文競賽	英語讀者劇場 A1 組	表現優良	國二義	廖妍安
7	111 年度國中英語文競賽	英語團體歌唱 A1 組	表現優良	國二義	王語欣
8	111 年度國中英語文競賽	英語團體歌唱 A1 組	表現優良	國二義	張惟甯
9	111 年度國中英語文競賽	英語團體歌唱 A1 組	表現優良	國二義	楊華穎
10	111 年度國中英語文競賽	英語團體歌唱 A1 組	表現優良	國二義	黃芊詠
11	111 年度國中英語文競賽	英語說故事 A 組	優等	國二禮	李允恩
12	111 年度國中英語文競賽	英語讀者劇場 A1 組	表現優良	國二禮	陳靖宇
13	111 年度國中英語文競賽	英語讀者劇場 A1 組	表現優良	國二禮	沈嵩鈞
14	111 年度國中英語文競賽	英語讀者劇場 A1 組	表現優良	國二禮	王品涵
15	111 學年度推動本土教育-小小解說員競賽	英語組	第三名	國二義	廖妍安
16	111 學年度推動本土教育-小小解說員競賽	英語組	第三名	國二禮	王品涵
17	112 年度市長盃語文競賽決賽	國語朗讀	第二名 1 位	國三愛	陳欣榆
18	112 年度市長盃語文競賽決賽	原住民朗讀	第二名 1 位	國三勤	林祐丞
19	112 年度市長盃語文競賽決賽	寫字	第二名 1 位	國三仁	施詠得
20	112 年度市長盃語文競賽決賽	作文	優勝 1 位	國三仁	嚴珮綺
21	112 年臺南市語文競賽分區預賽	作文	第三名 1 位	國三義	王語欣
22	112 年臺南市語文競賽分區預賽	寫字	第三名 1 位	國一勤	張緯芸
23	112 年臺南市語文競賽分區預賽	國語朗讀	第三名 1 位	國二愛	林以澈
24	112 年臺南市語文競賽分區預賽	字音字形	優勝 1 位	國三仁	吳秉鴻
25	112 年臺南市語文競賽分區預賽	閩南語演說	優勝 1 位	國二勤	張博鈞
26	2022 第 38 屆楚才盃作文比賽		三等獎	國三誠	王宥程
27	第十六屆聯合盃台南區作文大賽		佳作	國一義	朱家穎
28	第十六屆聯合盃台南區作文大賽		佳作	國一義	劉益鴻

國中部校外競賽成績-數理類

編號	競賽項目	項目	獎項	班級	姓名
1	111 年公私立國民中學數學競賽	一般組	佳作	國一忠	張凱茵
2	111 年公私立國民中學數學競賽	一般組	佳作	國一愛	黃振傑
3	111 年公私立國民中學數學競賽	一般組	佳作	國一誠	邱皓謙
4	111 年公私立國民中學數學競賽	一般組	佳作	國二仁	王可妮
5	111 年公私立國民中學數學競賽	一般組	佳作	國二勤	陳芃穎
6	111 年度中小學 SCRATCH 暨機器 AI 程式設計	SCRATCH 組	第一名	國一勤	謝沅臻
7	111 年度中小學 SCRATCH 暨機器 AI 程式設計	SCRATCH 組	第一名	國一誠	劉丞芸
8	111 年度中小學 SCRATCH 暨機器 AI 程式設計	SCRATCH 組	佳作	國三愛	郭益閔
9	111 年度中小學 SCRATCH 暨機器 AI 程式設計	SCRATCH 組	佳作	國三愛	翁承睿
10	112 年度全國貓咪盃 SCRATCH 競賽	動畫短片組	佳作獎	國一誠	劉丞芸
12	112 年度全國貓咪盃 SCRATCH 競賽	動畫短片組	佳作獎	國一勤	謝沅臻
13	第 19 屆 IMC 國際數學競賽台灣區複賽		金牌獎	國三仁	沈宗叡
14	第 19 屆 IMC 國際數學競賽台灣區複賽		優等獎	國二仁	王可妮
15	第 19 屆 IMC 國際數學競賽台灣區複賽		優等獎	國二禮	高羽恩
16	第二十屆 JHMC 國中數學競賽		個人三等獎和團體優良獎	國三愛	陳美蓁
17	第二十屆 JHMC 國中數學競賽		團體優良獎	國三義	陳昀安
18	第二十屆 JHMC 國中數學競賽		個人優良獎和團體優良獎	國三誠	蔡品皚
19	第二十屆 JHMC 國中數學競賽		個人優良獎和團體優良獎	國三仁	沈宗叡
20	第二十屆 JHMC 國中數學競賽		個人優良獎和團體優良獎	國三仁	陳芷宜
21	第二十屆 JHMC 國中數學競賽		團體優良獎	國三愛	吳秉澤
22	第二十屆 JHMC 國中數學競賽		團體優良獎	國三愛	蘇宏恩
23	第二十屆 JHMC 國中數學競賽		團體優良獎	國三誠	唐子家

二、高中部校外競賽成績-語文類

編號	競賽項目	項目	獎項	班級	姓名
1	111 學年度高級中等學校英文單字比賽	南區	佳作	高三禮	劉依蓓
2	112 年度市長盃語文競賽決賽	國語朗讀	第二名	高二禮	吳以泐
3	112 年臺南市語文競賽分區預賽	國語朗讀	第二名	高三禮	吳以泐
4	112 年臺南市語文競賽分區預賽	國語朗讀	第三名	高三勤	張家銘
5	112 年臺南市語文競賽分區預賽	作文	第三名	高二忠	陳彥禎
6	112 年臺南市語文競賽分區預賽	寫字	優勝	高一勤	施詠得
7	112 年臺南市語文競賽分區預賽	字音字形	優勝	高一忠	陳妍蓁
8	112 年臺南市語文競賽分區預賽	閩南語朗讀	優勝	高二仁	周勁宇
9	112 年臺南市語文競賽分區預賽	閩南語朗讀	優勝	高一忠	李侑勳
10	2022 第 38 屆楚才盃作文比賽		一等獎	高三禮	周依柔
11	2022 第 38 屆楚才盃作文比賽		一等獎	高三禮	林沛瑾
12	2022 第 38 屆楚才盃作文比賽		一等獎	高三禮	黃昱維
13	2022 第 38 屆楚才盃作文比賽		二等獎	高三仁	吳育婕
14	2022 第 38 屆楚才盃作文比賽		二等獎	高三仁	林芳瑜
15	2022 第 38 屆楚才盃作文比賽		二等獎	高三仁	陳姿羽
16	2022 第 38 屆楚才盃作文比賽		二等獎	高三仁	蕭嘉璿
17	2022 第 38 屆楚才盃作文比賽		三等獎	高三仁	林立秦
18	2022 第 38 屆楚才盃作文比賽		三等獎	高三仁	陳展丞
19	2022 第 38 屆楚才盃作文比賽		三等獎	高三仁	曾子瑗
20	2022 第 38 屆楚才盃作文比賽		三等獎	高三禮	柯柏如
21	2022 第 38 屆楚才盃作文比賽		三等獎	高三禮	許雅鈞
22	2022 第 38 屆楚才盃作文比賽		三等獎	高三禮	郭容均
23	全國高級中等學校英語辯論比賽區域賽		最佳辯士獎	高二禮	蕭冠瑜
24	臺灣手語課程遠距直播共學計畫成果競賽		甲等	高一義	劉又榛
25	臺灣手語課程遠距直播共學計畫成果競賽		佳作	高一禮	洪筠雅

高中部校外競賽成績-數理類

編號	競賽項目	項目	獎項	班級	姓名
1	111 年線上自然領域素養測驗	全國	金獎	高二忠	顏安駿
2	111 學年度普通型高級中等學校數理及資訊學科能力競賽-第四區複賽	數學科	佳作	高三禮	林子勛
3	111 學年度普通型高級中等學校數理及資訊學科能力競賽-第四區複賽	化學科	佳作	高三禮	李庭丞
4	111 學年度普通型高級中等學校數理及資訊學科能力競賽-第四區複賽	化學科	佳作	高三禮	楊承恩
5	111 學年度普通型高級中等學校數理及資訊學科能力競賽-第四區複賽	資訊科	佳作	高三禮	顏偉展
6	111 學年度普通型高級中等學校數理及資訊學科能力競賽-第四區複賽	物理科	佳作	高三禮	林沅霆
7	2022 第三屆科學與科普專業英文能力大賽-南一區賽	生物科學組	金腦獎	高一仁	蔡安棋
8	2022 第三屆科學與科普專業英文能力大賽-南一區賽	生物科學組	亞軍	高一禮	翁采妤
9	2022 第三屆科學與科普專業英文能力大賽-南一區賽	環境教育組	亞軍	高二愛	許騏朋
10	2022 第三屆科學與科普專業英文能力大賽-南一區賽	自然科學組	冠軍	高三仁	毛崧宇
11	2022 第三屆科學與科普專業英文能力大賽-南一區賽	自然科學組	亞軍	高三仁	蔡欣妮
12	2023 ARML local 美國高中數學聯賽	個人賽	銅獎	高一仁	陳穩任
13	2023 ARML local 美國高中數學聯賽	團體及個人	參與獎	高一義	黃冠禎
14	2023 ARML local 美國高中數學聯賽	團體及個人	參與獎	高一義	黃靖閔
15	2023 ARML local 美國高中數學聯賽	團體及個人	參與獎	高一仁	劉冠頡
16	2023 ARML local 美國高中數學聯賽	團體及個人	參與獎	高一仁	陳彥禎
17	2023 ARML local 美國高中數學聯賽	團體及個人	參與獎	高一誠	蔡杭榮
18	2023 第十七屆大葉財金全國高中職股王爭霸賽	優異	第 29 名	高三忠	莊為綸
19	2023 第十七屆大葉財金全國高中職股王爭霸賽	優異	第 29 名	高三忠	林瑞錡
20	2023 第六屆全國中物理探究實作競賽		一等獎	高三忠	朱漫玲
21	2023 第六屆全國中物理探究實作競賽		一等獎	高三忠	許箇容
22	2023 第六屆全國中物理探究實作競賽		二等獎	高三忠	黃昕昀
23	2023 第六屆全國中物理探究實作競賽		二等獎	高三忠	朱彥綾
24	全國奧林匹克數學團體競賽	個人賽銀牌獎、團體賽南區	第四名	高一仁	王亭喬
25	全國奧林匹克數學團體競賽	個人賽銀牌獎、團體賽南區	第四名	高一仁	劉冠頡
26	全國奧林匹克數學團體競賽	優異獎、團體賽南區	第四名	高一仁	陳穩任
27	全國奧林匹克數學團體競賽	個人銅牌獎、團體	第四名	高一義	黃冠禎

		體賽南區			
28	第 19 屆 IMC 國際數學競賽台灣區複賽		銅牌獎	高二忠	朱彥綾
29	第 19 屆 IMC 國際數學競賽台灣區複賽		優等獎	高一誠	蔡杭榮
30	第 19 屆 IMC 國際數學競賽台灣區複賽		優等獎	高一仁	陳穩任
31	第 19 屆 IMC 國際數學競賽台灣區複賽		優等獎	高一義	黃冠禎
32	第 19 屆 IMC 國際數學競賽台灣區複賽		優等獎	高二忠	李宜芹
33	第 19 屆 IMC 國際數學競賽台灣區複賽		優等獎	高二忠	王偲羽
34	第 63 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校分區科學展覽會	植物學科	佳作	高三愛	劉玟翎
35	第 63 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校分區科學展覽會	植物學科	佳作	高三仁	盧佩辰
36	第 63 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校分區科學展覽會	植物學科	佳作	高三禮	楊婷雅
37	第 63 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校分區科學展覽會	工程學科(一)	佳作	高二忠	林宜臻
38	第 63 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校分區科學展覽會	工程學科(一)	佳作	高三忠	吳睿軒
39	第二屆高中醫療科技創意競賽	智慧醫療	優等獎	高一仁	王亭喬
40	第二屆高中醫療科技創意競賽	智慧醫療	優等獎	高一仁	余承叡
41	第二屆高中醫療科技創意競賽	智慧醫療	優等獎	高一仁	陳彥禎
42	第二屆高中醫療科技創意競賽	智慧醫療	優等獎	高一仁	陳穩任
43	第二屆高中醫療科技創意競賽	智慧醫療	優等獎	高一義	黃靖閔

三、全民英檢通過獎學金

國中部

編號	項目	班級	姓名	編號	項目	班級	姓名
1	中高級	國一誠	邱皓謙				
1	中級	國一誠	邱皓謙	2	中級	國三勤	王品文
3	中級	國三勤	吳羿嫻				
1	初級	國一誠	邱皓謙	25	初級	國三誠	謝佳彤
2	初級	國一仁	朱成岳	26	初級	國三愛	白妤羚
3	初級	國一仁	黃任鋒	27	初級	國三愛	黃渝瑄
4	初級	國一義	柯建羽	28	初級	國三仁	嚴珮綺
5	初級	國二誠	莊子誼	29	初級	國三禮	蘇宥愷
6	初級	國二誠	賴彥鎔	30	初級	國三勤	李柔蓋
7	初級	國二勤	林采蓁	31	初級	國三愛	曾子芸
8	初級	國二勤	陳嫚翎	32	初級	國三仁	施博彥
9	初級	國二勤	陳勁元	33	初級	國三仁	吳宏緯
10	初級	國二愛	林秀芳	34	初級	國三義	陳妍蓁
11	初級	國二愛	蔡文欣	35	初級	國三義	陳怡方
12	初級	國二仁	翁晉傑	36	初級	國三禮	王怡涵
13	初級	國二仁	劉芸臻	37	初級	國二勤	張紋菱
14	初級	國二義	林若齊	38	初級	國二勤	蘇昶維
15	初級	國二義	秦子喬	39	初級	國二愛	廖柏翔
16	初級	國二義	黃芊詠	40	初級	國二愛	蕭嘉慧
17	初級	國二義	楊華穎	41	初級	國二愛	張哲睿
18	初級	國二義	鄭文萍	42	初級	國二仁	閔沛綺
19	初級	國二禮	黃筠峰	43	初級	國二義	賴昕妘
20	初級	國三誠	吳欣頤	44	初級	國二義	林慈芸
21	初級	國三誠	洪浩鈞	45	初級	國二義	蔡依芸
22	初級	國三誠	黃羿叡	46	初級	國二義	張惟甯
23	初級	國二禮	江宥廷	47	初級	國二禮	沈嵩鈞
24	初級	國二禮	蔡佩君	48	初級	國一忠	馮紹齊

南光中學全民英檢通過獎勵辦法

- 全民英檢，共分 5 級：初級、中級、中高級、高級、優級。
- 考試分初試（聽力、閱讀）及複試（寫作(中翻英、作文)、口說），通過後即可獲得證書。
- 國中部：
國一開始嘗試初級，預計在國三畢業前通過初級，也鼓勵挑戰中級、中高級。
臺南區免試入學超額比序「多元學習表現」採語言認證。
- 高中部：
建議在高二通過中級，若要選讀英文科系，更鼓勵學生通過中高級、高級。
大學個人申請入學部分學系要求檢附全民英檢中級或同等級以上之證明採計。



英檢通過：初級	獎金
國一上	300元
國一下	300元
國二上	300元
國二下	200元
國三上	200元
國三下	100元

英檢通過：中級	獎金
國一	800元
國二	600元
國三	400元
高一	300元
高二上	300元
高二下	200元
高三上	200元
高三下	100元

英檢通過：高級	獎金
國一	1200元
國二	1000元
國三	800元
高一	1000元
高二	800元
高三	500元

英檢通過：中高級	獎金
國一	1000元
國二	800元
國三	500元
高一	1000元
高二	800元
高三	500元



- 申請方式：英檢通過後將證書繳交給教務處郭俞伶小姐影印。
- 多益分數對照英檢等級：
初級：225分（聽力110/閱讀115） 中級：550分（聽力275/閱讀275）
中高級：785分（聽力400/閱讀385） 高級：945分（聽力490/閱讀455）



111 年公私立國民中學數學競賽



第十六屆聯合盃台南區作文大賽



2022 第 38 屆楚才盃作文比賽



111 學年度『日本 RoboRAVE
國際機器人競賽』



111 學年度高級中等學校
英文單字比賽



111 年度智慧城市-
AI 機器人創意暨全國賽



2022 第三屆科學與科普
專業英文能力大賽



111 年度國中英語文競賽



第二十屆 JHMC 國中數學競賽



111 年度中小學 SCRATCH 暨
機器 AI 程式設計競賽



111 年線上自然領域素養測驗



全國奧林匹克數學團體競賽



111 學年度普通型高級中等學校
數理及資訊學科能力競賽
國教署第四區複賽



第 19 屆 IMC 國際數學競賽-
台灣區初賽



112 年度 Cool English 自主學習活動



第二屆高中醫療科技創意競賽



臺灣手語課程遠距直播
共學計畫成果競賽



112 年度市長盃語文競賽



112 年度全國貓咪盃
SCRATCH 競賽



112 年度 Cool English
自主學習活動



全國高級中等學校
英語辯論比賽區域賽



2023 ARML local
美國高中數學聯賽



111 學年度第二學期
國中部全民英檢通過



111 學年度第二學期高中部
通過全民英檢中級和多益檢定



第五十七屆全國奧林匹克數理競賽



第 19 屆 IMC 國際數學競賽
台灣區複賽



校訂必修：
世界劇場-希臘神話改編為英語戲劇



校訂必修：
世界劇場-希臘神話改編為英語戲劇



高一英語歌唱班際競賽



國一英語歌唱班際競賽



雙語班、科學班服務學習-國小夏令營

肆、112 學年度重要評量時程

一、段考時段及範圍

年級	考試名稱	日期	考試範圍	備註
全年級	第一次段考	10/4(三)-10/6(五)	自訂範圍	自行命題
全年級	第二次段考	11/27(一)-11/29(三)	自訂範圍	自行命題
國一-高二	第三次段考	1/16(二)-1/19(五)	自訂範圍	自行命題

二、複習考時段及範圍

年級	考試名稱	日期	考試範圍	備註
國三	複習考	11/1(三)-11/2(四)	B1-B3	會考方式
國三	複習考	12/21(四)-12/22(五)	B1-B4	會考方式

伍、112 學年度重要升學資訊

臺南區免試入學超額比序項目積分對照表

同分比序順序依序比較之：(1)總積分 (2)志願序 (3)多元學習表現總積分
(4)國中教育會考總積分 (5)會考加註標示(含總標示及國、英、數、自、社分科標示) (6)志願序內之學校序及科別序。

比序項目		積分換算					最高分數	備註
1.	志願序	第1志願序 學校	第2志願序 學校	第3志願序 學校	第4志願序 學校	第5志願序 學校	12分	學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，選填志願。 1.每一志願序至多可選填 3 校為一群組，其志願序積分相同。 2.同一志願序學校如有多科別，選填時視為同一志願序，其志願序積分相同。 3.同一學校第 2 次選填，視為不同志願序。 4.第 6 志願序（含）後志願選填以單科為單位，以 7 分計。
2.	多元學習表現	國際 第一名 10 分	國際 第二名 9 分	國際 第三名 8 分	國際 第四至八名 7 分	國際 第一名 7 分	最高採計 50 分	1.限國中階段（七上至九上五學期）獲得之成績始採計。 2.競賽項目：科學展覽、各學科能力競賽、語文類競賽、藝能類競賽、運動類競賽。 3.同一性質或同一項目之競賽，僅擇優計分一次。 4.本項最高10分。
		縣市 第一名 4 分	縣市 第二名 3 分	縣市 第三名 2 分	縣市 第四至八名 1 分			

比序項目		積分換算	最高分數	備註
獎勵紀錄 幹部任期 服務學習 社團參與 體適能	獎勵紀錄	1. 嘉獎每次加 0.5 分，警告每次扣 0.5 分 (功過可相抵;基本分為 3 分) 2. 採計國中在學階段(自七上開學日起至九 下開學前一日止)服務學習時數，每小時 以 0.3 分計，總時數以 50 小時為上限。 (111 學年度國三生以 0.5 分計，總時數 30 小時，即滿 15 分) 3. 參加學校實施之社團，每學期滿 16 小時以上者計 3 分(111-2 滿 10 小時即得 3 分) 4. 體適能檢測: 仰臥起坐.坐姿體前彎.立定跳遠.心肺耐力:女 800 男 1600 同一次檢測四項均無(或僅一項)達門檻者，得 4 分。 同一次檢測任二項成績達門檻者，得 6 分。 同一次檢測任二項成績達百分等級 50 以上者，得 8 分。 同一次檢測任二項成績達百分等級 75 以上者，得 9 分。 同一次檢測任二項成績達百分等級 85 以上者，得 10 分。 5. 語言認證(含英語、本土語(閩南語、客家語、原住民族語))		由國中依學生表現以原始分數計算之。 1.獎勵紀錄最高採計 15 分。 2.服務學習最高採計 15 分。 3.社團參與最高採計 15 分。 4.體適能最高採計 10 分。 5.語言認證採計 5 分。 ● 「閩南語、客家語、原住民族語」獲基礎級以上者「；英語 採計標準參照 CEF 架構相當 A2 級以上者。 ● 國中學生於報名該學年度 免試入學，其提出之認證資料 如非國中教育階段取得者，亦予採計 5 分。
	幹部任期			
	服務學習			
	社團參與			
3.就近入學		符合10分 不符0分	10分	
4.國中教育會考		會考分數五科加上寫作測驗總積分為 36 分。 每一科 A++(7 分)、A+(6 分)、A(5 分)、 B++(4 分)、B+(3 分)、B(2 分)、C(1 分)，五科最高 35 分。 寫作測驗 6 級分 1 分、5 級分 0.8 分、4 級分 0.6 分、3 級分 0.4 分、2 級分 0.2 分、1 級分 0.1 分、0 級分 0 分。	36分	
參考總分			108分	

備註：

- 一、競賽成績、獎勵紀錄、社團參與、服務學習及語言認證等項，不得因同一事由重複採計加分。
- 二、多元學習表現各項目採計依照「臺南區十二年國民基本教育免試入學比序項目多元學習表現採計原則」辦理。
- 三、本區與共同就學區及變更免試就學區之學生，在就近入學項目其計分標準一致。
- 四、本區國中教育會考加註標示比序方式如次：

(一)同為會考精熟級(1>2>3>.....>15)：

- 1.五科 A++ 2.四科 A++一科 A+ 3.四科 A++
- 4.三科 A++二科 A+ 5.三科 A++一科 A+
- 6.三科 A++ 7.二科 A++三科 A+ 8.二科 A++二科 A+
- 9.二科 A++一科 A+ 10.二科 A++
- 11.一科 A++四科 A+ 12.一科 A++三科 A+ 13.一科 A++二科 A+
- 14.一科 A++一科 A+ 15.一科 A++

(二)同為會考基礎級(1>2>3>.....>15):

- 1.五科 B++ 2.四科 B++一科 B+ 3.四科 B++ 4.三科 B++二科 B+
- 5.三科 B++一科 B+
- 6.三科 B++ 7.二科 B++三科 B+ 8.二科 B++二科 B+
- 9.二科 B++一科 B+ 10.二科 B++
- 11.一科 B++四科 B+ 12.一科 B++三科 B+ 13.一科 B++二科 B+
- 14.一科 B++一科 B+ 15.一科 B++

(三)若為部分科目精熟級、部分科目基礎級：

- 1.仍依前開比序順序進行比序。
- 2.A++> A+>A> B++> B+> B> C。

(四)會考加註標示(總標示):A++> A+>A> B++> B+> B> C。

(五)會考分科標示(依序國文、英語、數學、自然、社會):A++> A+>A> B++> B+>B>C。

- 五、志願序內之學校序及科別序。例:第一志願序內之第一間學校之第一科別。
- 六、為保障經濟弱勢學生，同分比序順序當總積分相同，以經濟弱勢學生(低收入戶子女)優先錄取。

學務處業務報告

壹、工作團隊:主任:翁國欽

訓育組長:莊雅淇

生活輔導組長:史榮聰教官、副組長:陳中平

衛生組長:許順吉

體育組長:翁國欽代理

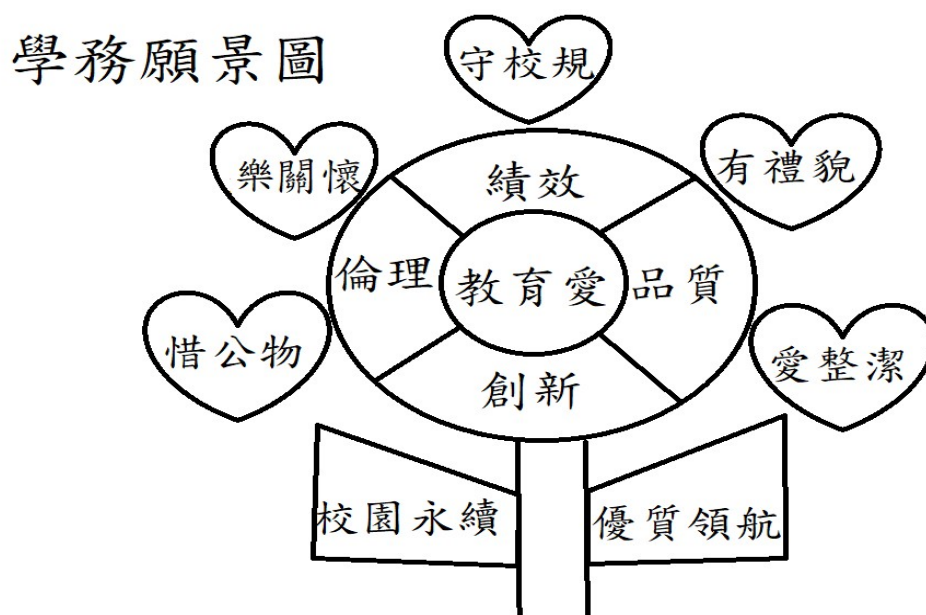
貳、配合十二年國教「自發、互動、共好」的理念，規劃多元藝能活動及社團課程，透過定期活動展演，引導學生自主學習、成為他自己、成為一個願意承擔責任的行動派公民。

參、定期辦理學生健康檢查，充實自身衛生保健觀念，以奠定學生健康習慣及掌握學生身心狀態資料。落實體育課程和體適能活動，提升學生身心健康的素質。

肆、重視學生事務管理與教育專業輔導，建立校園安全秩序及師生良好關係的校園文化。

伍、主動發覺及關心弱勢急難學生個案，挹注急難救助金及學產基金及時送暖，並提供專業的輔導與諮商幫助學生。

陸、學務處願景圖：



一、以【教育愛】基礎理念引導下，訂定學務處願景圖像。

二、核心價值及具體行為

(一)愛整潔	1. 請隨時保持座位周圍之整潔。 (看到自己座位或附近有垃圾要撿起來) 2. 值日生中午須負責桶餐、廚餘工作，並完成教室、走廊及窗台整潔的維護。 3. 每天做好自己該負責的整潔工作。 先將椅子抬到桌子上→準時且有效率進行掃地工作→完畢請衛生股長檢查→鐘響時將椅子放回地面。 4. 實施資源回收、垃圾減量，務必自我要求。
(二)守校規	1. 不遲到、不早退。7：50 前到校。 2. 上課鈴聲響起迅速回到座位靜坐或安靜翻開課本等老師。 3. 上室外課要在上課鈴聲響起時迅速集合完畢，由班長帶到指定地點上課，靠窗同學關電扇、後門及窗戶，總務負責關燈、檢查並鎖門。 4. 上課時尊重任課老師的指導虛心受教，絕不可對老師不敬或態度惡劣。 5. 上課時不隨意說話、傳紙條、亂走動。 6. 請假 a. 事假：要事先完成請假手續。 b. 病假：三天內完成請假手續。 c. 三天以上事病假需提出證明。 7. 不欺人、不說謊、不偷竊、不說髒話、不攻擊他人。 8. 大小考試絕不作弊。 9. 不攜帶違禁品到學校。
(三)有禮貌	1. 看到學校老師要打招呼(不論是否認識)。 2. 向老師問問題要有禮貌。 3. 上課時班長喊起立、敬禮，向老師問好，下課時也要喊口令謝謝老師。 4. 進辦公室喊「報告」，離開時喊「報告完畢」。
(四)惜公務	1. 愛護學校的花木及其他公物。 2. 在入廁前輕敲門出廁後把門關好。 3. 掃地用具愛惜使用不揮打不亂丟。 4. 不在課桌椅上亂畫刻記。 5. 不損壞學校公務。
(五)樂關懷	1. 追求班級榮譽：整潔秩序競賽、藝文比賽、體育競賽等。 2. 主動爭取擔任班級或社團幹部。 3. 主動為校服務：如：交通服務隊、童軍團、等。 4. 上課認真不偷懶、儀態端正、努力作筆記。 5. 凡事盡力不放棄，當天課業要溫習。

柒、推行南光人的優質性格。

南光人的優質性格

第一組：真、準、緊

真：

真的對面是假。裝作的人，謂之不真。真是人之本、人之底。不真的人無底，不能受重大付託。凡能為別人犧牲者，都是性格真的人。做人誠實還不夠，必須是真的人。作人不真，在初時可能也受人歡迎，但久就不行。惟獨真，乃能越久而越得人心。

準：

人多是馬馬虎虎的，實在能準的人不太多。時間準的人作事不累，話語準的人得人信靠，作事準的人得人信任。完全準的人，難能可貴。

緊：

真和緊，加起來是準，而實行出來，乃是緊。若是鬆，就不準了。所有能準的人，都是緊的。赴會時間能準的人，祕訣就在乎緊。惟能緊，纔能真，纔能準。

第二組：勤、大、細

勤：

勤，不懶惰。勤的人很少，人多是好逸惡勞的。人一懶惰，甚麼事都完了。事物都在時間裏，能把時間抓來的，就是成功的人。要贖回光陰，把失喪的光陰贖回來。懶惰可恨，因為你把自己浪費掉了。懶惰吞喫你的光陰，最後吞喫了你的一生。養成勤的性格，作事越勤，越叫你謙卑、腳踏實地、不粗心、沒有脾氣、沒有血氣。

大：

從大處着眼。廣大的心，如同海沙。我們的心像海沙一樣大，海沙圍海，比海還大。人的大小，和其一生的事業大有關係。注意大的事，對人大一點。小的人，絕不能成就大的事。

細：

不粗心、不疏忽。不細，便有漏洞；不細難免受虧。「大」卻不要粗，「細」而不要小。

第三組：穩、忍、深

穩：

穩是穩定，不容易被動，不慌不忙，更不著急。但是穩與慢卻不同：慢，是有了時間而不作事；穩，是讓時間來作事。穩的人不隨便輕易定規事情，不隨便稱讚別人，也不隨便定罪別人。凡不十分清楚的事，總是停在那裏，不隨便說話，也不輕易發表意見。

忍：

這不是指忍耐的忍，乃是指忍等的忍。如，農夫忍耐等候地裏寶貴的出產。忍與慢不同，慢是有機會，而失去了機會；「忍」是機會還沒到，而在那裏等待機會。

深：

不膚淺、不表面，這就是深。一切都要有根有據，絕不是憑表面而斷事。深，不是囉嗦、找麻煩，乃是認真。深，卻不要盤結。

第四組：純、正、靜

純：

單純而不攪雜。就是動機單純，作事不帶副作用。

正：

正乃指不偏不倚說的。凡事都要適乎中。即如信人好，得有度數；看人壞，也當有分寸。因好中難免有壞處，壞中也常有好處。我們處事要正，就是不偏重哪一面，並且是絕對的注意到各方面，又從各方面來看，把人或事情放在剛剛好的地位上。

靜：

人的心多是整天在翻騰。處理大事的時候，心思、情感、意志，都要靜。不靜的人經不起刺激，受不住影響。操練靜的方法乃是：一，不可快動；二，不必太信外間傳說，致受激動。

第五組：專、公、敞

專：專一不散漫，與純、正、靜有關係。事情不作則已，要作就要專一的作。無論讀書、治家、作事，在作的時候都要專。專則力量集中，自然成績就會好。不專的人，管他作什麼事，必作得不好。

公：公是不單獨、不自私、不孤僻。專的人，要有公的性格來平衡他。

敞：敞開的人，能得心靈的幫助。誰最敞開，誰就最能得人幫助，也最能幫助人。敞開的性格，在優秀青年中是何其重要。但不是天然的敞開，甚麼都敞開；乃是要有門窗，能開也能關，並且開關靈活。凡絕對是個人的私事，與人無干的，就不要敞開。把私事告訴人，彼此都不得益處。凡你無需別人幫助的，或你不能幫助別人的，也都不必敞開。



南光人的優質性格



第六組：親、熱、就

親：

有親近、親愛的意義。但更注意的，是關心、同情、親切的意思。沒有親切關心的人，很難作團體負責的人。

熱：

熱比親更進一步。親，關切在心內；熱則行動出來，非幫助人成功不可。熱，是有熱力，帶著力量的。

就：

要救人（幫助人），就得就人。能就人的人，才能夠親近人。特別是對待晚輩，或低下的人，你若不能「就」他們，你就很難帶他們。

第七組：剛、柔、順

剛：

剛是剛強，不是剛硬，要強，卻不要硬。要意志剛強，不要心地剛硬。

柔：

「剛」需要「柔」來配合才好。所謂「剛柔相濟」，就是這意思。有剛而無柔，這是剛硬，必要僨事。有柔而無剛，變成軟，也是無用。鐘錶的發條，是又剛又柔，能屈能伸的。

順：

就是順從、順服。有的人只能教別人順服他的命令，他卻不能順服別人。要知道最會聽命的人，才是最會發令的人。

第八組：苦、低、貧

苦：

苦是無窮的法寶。有的事，非喫苦是過不去的。越能喫苦的人，越是有用的人。不能喫苦的人，不能成就大事。古話說得好：「喫得苦中苦，方為人上人。」

低：

志向要高，行動要低。「要俯就卑微的人。」要居低位，才能幫助人。縱使你受人尊敬，別人看你很高，而你卻應自居甚低。這不是說要虛假裝作謙卑，乃是要真的從心裏說，沒有甚麼可誇。

貧：

貧有其用處，也有其樂處。但這不是說懶惰不工作，把自己弄貧了。若是這種的貧，就不值錢，沒有用。乃是說你能富足，又有機會來富足，但為生命的緣故，肯不富足。

第九組：恆、難、壓

恆：

恆是持久的意思，越是好的東西，越是留在最後面。凡容易生長的，也容易凋謝。沒有一個深的、重的、超人一等的，可以在短暫時間內，僥倖的來的。特別是生命的價值，更沒有捷徑。

難：

這是指受難為說的。不是難為別人，乃是受別人難為。青少年不可避難就易，倒該甘心受難為。越難的功課，越是高深美好的。

壓：

這是指受壓說的。結實堅固的東西，都須經過壓。金剛鑽乃是經過極高度的壓而成的。隨意長的，都不能長得好看。但不要太叫人來壓，乃是要自己壓自己。苦、低、貧，和恆、難，這五項合起來就是壓。

第十組：明、厚、重

明：不是指光明而說，乃是指明白而說。人常是不明、不白、不清、不楚，糊里糊塗，而不自知。人要有自知之明，也要有知人之明。

厚：「厚」與「大」畧同，大是寬大，厚是不刻薄。待人以親，以熱、以就，還要加上以厚。沒有厚的性格，難有愛仇敵的生命。刻薄的人必妒忌，厚的人能寬恕。對人說厲害的話可以，卻不可說苛刻的話。但是也不要作一個濫好人。

重：莊重、不輕浮。重的人，作事才有分量。事無大小，其分量、輕重如何，全看是落在何人手中。落在莊重的人手中，雖是小事也能叫人看為重；落在輕浮的人手中，雖是小事也能被人看為輕。要學作重的人：不隨便發表意見、不隨便說是非，評好壞、說話要慢而準確。

台南市南光高級中學 112 學年度第一學期導師名單

合計:國中部 19 班，高中部 20 班，合計 39 班。

國一 6 班			國二 6 班			國三 7 班		
班級	導師姓名	教室	班級	導師姓名	教室	班級	導師姓名	教室
國一忠	方岑	仁 201	國二忠	鐘心妤	仁 301	國三忠	林和坤	勤 101
國一誠	陳文興	仁 202	國二誠	方靜怡	仁 302	國三誠	蔡金樺	勤 102
國一勤	蔡育哲	仁 203	國二勤	賴妙君	仁 303	國三勤	陳雅文	勤 103
國一愛	李奕青	仁 204	國二愛	尤彥翔	仁 304	國三愛	王秀如	勤 104
國一仁	耿念萱	仁 205	國二仁	楊佳寧	仁 305	國三仁	林宜潔	仁 103
國一義	黃博志	仁 206	國二義	陳人慈	仁 306	國三義	洪俐璟	仁 102
						國三禮	魏荷芸	仁 101
高一 6 班			高二 7 班			高三 7 班		
班級	導師姓名	教室	班級	導師姓名	教室	班級	導師姓名	教室
高一忠	林美祝	介 206	高二忠	戴 逸	勤 105	高三忠	高華灼	勤 203
高一誠	林國材	介 207	高二誠	陳增從	勤 204	高三誠	杜志彬	勤 202
高一勤	呂享	介 204	高二勤	王瑞君	勤 205	高三勤	施超棠	勤 201
高一愛	陳彥伯	介 203	高二愛	姜志遠	勤 305	高三愛	陳佳河	勤 301
高一仁	林峻源	介 303	高二仁	戴明芳	介 304	高三仁	陳文賢	勤 302
高一義	蔡佳伶	介 208	高二義	莊明華	介 305	高三義	濮大衛	勤 303
			高二禮	張明玉	介 306	高三禮	譚淑玟	勤 304

研發及國際教育處業務報告

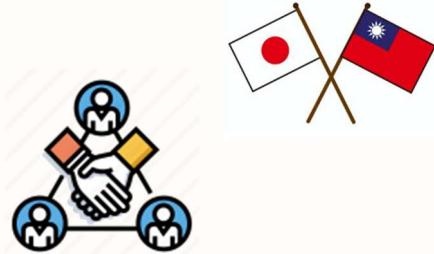
一

建置雙語學校，積極辦理國際教育，接軌世界，本校配合雙語國家政策，聘請外師 Preston 提早於國一國二開始強化英語聽力及口說練習，週六辦理全民英檢初中級加強班、暑假辦理英語營活動。

二

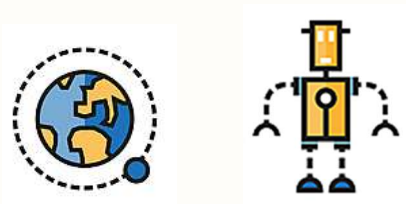


連結日本澳洲辦理學生線上或實體文化交流活動。



三

參加日本加賀 RoboRAVE、FTC、FRC 國際機器人及澳洲舉辦的全球高中線上主題式議題等競賽活動。



四



與美國 Fairmont School 簽訂臺美雙聯學制及線上課程。



總務處業務報告

收費	除午餐費、輔材費、活動費用(含戶外教學)由導師以現金方式代收以外，其餘費用由出納組製單以劃撥、轉帳等方式收取。
修繕	班級設備若有毀損，由班級幹部填寫修繕單由導師簽名後提交總務處安排維修，若非自然損壞可歸責於特定人員者，須由該員負賠償責任。
本學 年度 預計 改善 設施	- 汰換老舊效能不佳之冷氣：已採購 21 台分離式冷氣，優先汰換故障無法排除、使用年限較久的冷氣，已於 10 月中完成更換。 - 加裝飲水機：預定採購飲水機 10 台，以達成各班級教室所在樓層皆能有飲水機供水，已經進行採購程序，預定 10 月底完成議價會議後安裝。 - 介壽樓樓梯加裝止滑條：因介壽樓部分止滑銅條已磨損，失去止滑功能，將在介壽樓各樓層加裝鋁合金防滑膠條，以維護同學上下樓梯之安全。 - 介壽樓與忠誠樓通道、忠誠樓二三樓走廊加裝護欄：因通道女兒牆與忠誠樓二三樓原有之水泥護欄高度不足，將加裝不鏽鋼護欄以維護安全。 - 國一教室改裝環保水擦黑板：目前全校教室大多已更換為環保水擦黑板，僅剩國一 6 間教室、國三 2 間教室尚為傳統黑板，本學年度將先更換國一 6 間教室的黑板。 - 改善宿舍環境：將於宿舍二三樓架設防鳥網架，添購衣櫥與書桌改善學生住宿環境。 - 英聽教學廣播系統更新：更換教學廣播系統主機與各班的解碼器，提升使用效能。 - 化學實驗室整修：更換老舊木窗為鋁窗，改善實驗室通風設備。 - 維修與汰換教學投影機：逐年編列預算，更換老舊的投影機。

輔導室業務報告

相關委員會

召開與推動

輔導業務工作簡介

- (一) **輔導工作委員會**：訂定年度輔導工作計畫與委員會組織章程，辦理學年度輔導工作推展事宜。
- (二) **特殊教育推行委員會**：訂定年度學生特殊教育推行計畫與委員會組織章程，辦理各項特殊教育推展事宜。
- (三) **生涯發展教育委員會**：訂定年度生涯發展教育實施計畫，辦理學生生涯發展教育推展項目。
- (四) **家庭教育委員會**：訂定年度家庭教育實施計畫，辦理親職暨家庭教育推展項目。

(一)輔導工作之推動

1. 學生資料之建立與應用。
2. 個別輔導及班級輔導。
3. 教師輔導知能研習。
4. 心理測驗實施與運用。
5. 辦理各項輔導講座。
6. 提供輔導資源。
7. 追蹤輔導。

(二)特殊教育之推行

1. 依法訂定特殊教育推行委員會組織章程，成立特殊教育推行委員會，辦理特殊教育推展事宜。
2. 辦理個別化教育計畫（IEP）。
3. 各教育階段轉銜會議。
4. 辦理身心障礙學生鑑定與再安置特教工作。
5. 辦理特教知能研習。

(三)生涯發展教育之推動

1. 幫助學生認識自己的能力、興趣、人格特質與價值觀。
2. 提供學生選組、選校選系及升學之輔導，並認識未來升學與就業之路。
3. 蒐集升學與就業資訊。

(四)生命教育之推動

1. 規劃生命教育課程，透過實踐、反思與分享，將生命教育遷移與應用於日常生活。
2. 辦理社區服務至社福機構，進行一日服務體驗，落實生命教育的體現。
3. 結合社區資源，辦理慈濟志工「大愛媽媽說故事」團隊到校實施生命教育輔導課程。

(五)學生輔導轉介機制之建立

1. 推動三級輔導機制，由班級導師－>生活輔導組－>輔導教師。
2. 成立教師認輔工作團隊，鼓勵教師志願輔導適應困難學生、行為偏差學生。
3. 個別或團體輔導與諮商，協助學生情緒管理、人際關係及社會技巧。

(六)學生家長親職教育之實施

1. 舉辦家長日活動。
2. 舉辦多元化升學管道家長說明會。
3. 高中部多元升學管道家長說明會【家長日】。
4. 國中部十二年國教適性入學家長說明會。
5. 國中部升學進路暨生涯發展親師座談會。



國中部各年級與親師生

重點業務工作



國一



1. 生涯檔案、生涯輔導紀錄手冊建置說明。
2. 生涯發展教育—「家長職業達人講座」。
3. 12 年國教「技職教育宣導」活動。
4. 在地產業參訪活動。



國二

1. 認識在地產業參訪活動。
2. 適性化生涯性向測驗
3. 情境式生涯興趣測驗。
4. 高級中等學校專業群科參訪實作。
5. 國二教育旅行參觀觀光工廠。

國三

1. 會考破百誓師大會。
2. 國三免試入學第 1 次志願試選填說明與線上操作輔導。
3. 第 1 次志願試選填及後續輔導作為介入性輔導與紀錄。
4. 12 年國教適性入學宣導-親師生場。



特教



1. 擬定並執行學校特殊教育年度工作計畫。
2. 辦理特殊教育學生轉介、鑑定與安置。
3. 審議個別化教育計畫、個別輔導計畫、特殊教育方案。
4. 辦理特殊教育學生之轉銜、升學輔導與畢業生追蹤輔導。
5. 推廣特殊教育理念，辦理特教宣導相關活動。



家長



1. 國中部家長日：12 年國民基本教育宣導。
2. 12 年國教適性入學宣導。
3. 國三升學進路暨生涯發展親師座談。



教師

1. 生涯教育研習。
2. 家庭教育研習。
3. 生涯輔導記錄手冊研習。
4. 教師輔導與管教知能工作坊。
5. 12 年國教暨適性入學宣導。
6. 國中生志願選填試探與輔導知能研習。
7. 國三升學進路暨生涯發展親師座談。

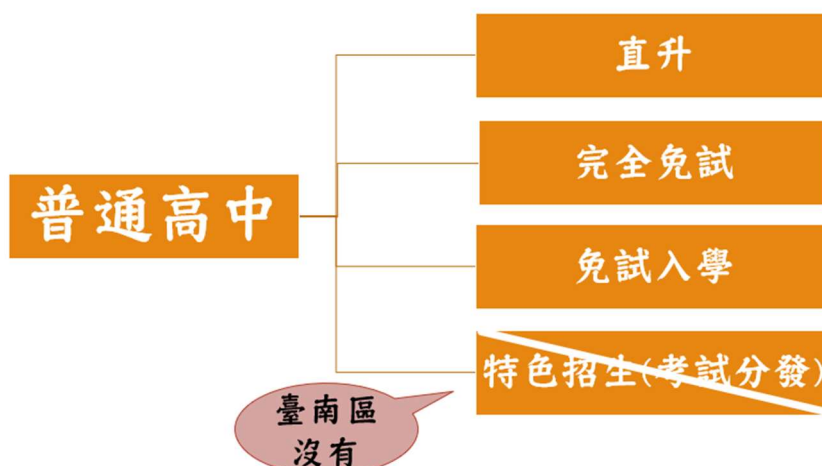


國三升學進路說明

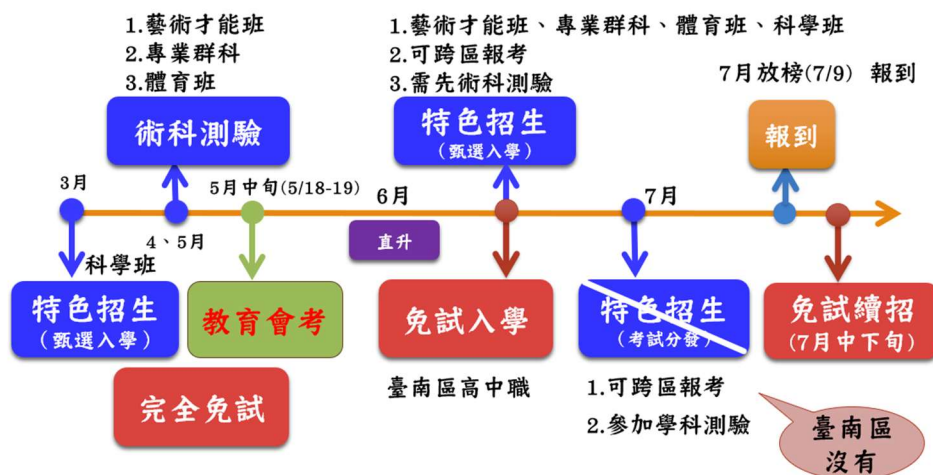
一、12 年國教入學管道(高級中等學校)

身心障礙適性輔導安置	免試入學				特色招生				其他							
	學習區完全免試	校內直升	就學區免試含產特及進修學校	技優甄審	單獨招生含園區生及進修學校	甄選入學				考試分發入學	實用技能班學程	建教合作班	體育績優			未受獎補助私校單獨招生
						科學班	藝術才能班	職業類群科	體育班				獨招	甄試	甄審	

二、升學管道-普通高中



三、台南區高中職多元入學重要日程表





親子文章分享 1

全球排名第一的管理大師怎麼教小孩：讓孩子安心犯錯、安全失敗

by 親子天下媒體中心 - 黃敦晴 2023-09-25 10:17

教人們與組織如何成功的管理大師，教養孩子的秘訣竟然是如何犯錯與失敗！全球管理學者排名第一的哈佛商學院名師分享如何分辨聰明、正確的錯誤，帶孩子安心地犯錯，安全地失敗。

時代不斷演進，教養孩子的方式也要與時俱進。那麼，被賦予管理思潮重任、全球排名第一的管理學者，是怎麼教孩子的？

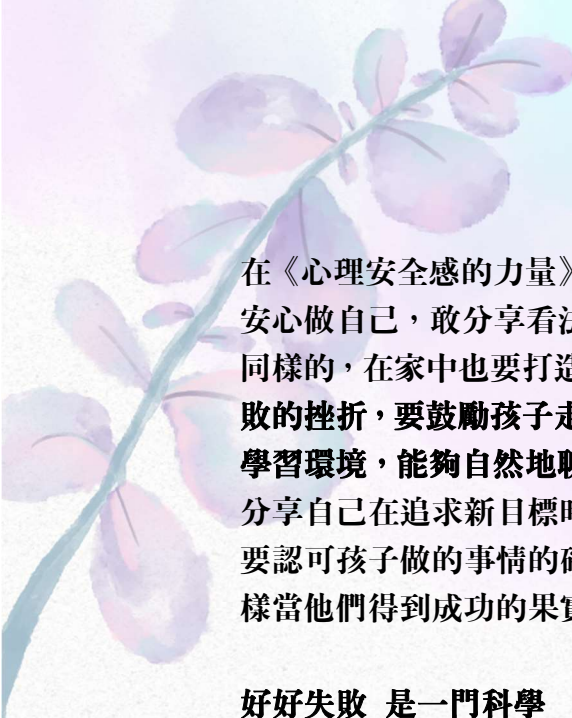
哈佛大學商學院教授艾德蒙森（Amy C. Edmondson）十年來都名列《金融時報》譽為「管理思維奧斯卡金像獎」、最全球化又最多元的「全球 50 大管理思想家」（Thinkers50），並在 2021 年、最近的二年一度排名中拿下第一名。她在《恆毅力》作者達克沃斯（Angela Duckworth）成立的「品格工作室」（Character Lab）分享，談到教養，她的建議就是普天下父母都會極力避免的讓孩子失敗，而且分享如何讓孩子安心地犯錯、安全地失敗。

艾德蒙森回憶，大約十年前，她的兒子傑克 16 歲時，決定在暑假打工，要挨家挨戶地推銷太陽能板。在十年前，太陽能板還沒有那麼廣為人知與被接受，工程與相關安排也蠻複雜的。更不用說，要一個 16 歲的孩子去說服陌生的成年人屋主接受這些概念與繁瑣的流程，願意改裝屋頂、安裝太陽能板，是件多困難的任務。

父母需認可孩子的困難 但要忍住不出手幫忙

出於母親想保護孩子的本能，艾德蒙森還有其他理由想要勸退傑克——傑克是個內向的孩子。她怕孩子被拒絕，得不斷面對冷漠或粗魯的回應，說不定還有屋主的反應是充滿敵意。這幾個月，他肯定會很難熬。艾德蒙森承認，自己就像普天下的父母一樣，捨不得、也想保護孩子，避免他們經歷「近在眼前、出家門一哩就要遇到」的痛苦錯誤。

但她當時忍住了，也跟讀者分享她如何將近期大受歡迎的兩本書《心理安全感的力量—別讓沉默扼殺了你和團隊的未來》與《那些正確的錯誤：好好失敗的科學》（暫譯，原文為 Right Kind of Wrong: The Science of Failing Well）運用在教養孩子上。



在《心理安全感的力量》書中，她強調，組織要讓人們可以在其中自在地表達、安心做自己，敢分享看法、顧慮與錯誤，不用擔心尷尬、被嘲笑、指責或懲罰。同樣的，在家中也要打造這種心理安全感。所以她提醒父母**不要保護孩子免於失敗的挫折**，要鼓勵孩子走出舒適圈，家長只要讓家庭成為孩子心理上感到安全的學習環境，能夠自然地聊有關失敗、挫折的經驗就好。例如，在家中主動跟孩子分享自己在追求新目標時失敗的經驗。讓孩子遇到挫折時，願意說出來，大人只要認可孩子做的事情的確很困難就好，不需要幫他們解決，讓他們自己克服。這樣當他們得到成功的果實時，感受一定更甜美。

好好失敗 是一門科學

那麼，當孩子要犯大人眼裡顯而明確的錯誤時，大人跟小孩各該怎麼看待呢？

她在《那些正確的錯誤：好好失敗的科學》書中指出過往的研究結果，教人們用新的眼光看待失敗，區分好的失敗、壞的失敗，防止浪費性與可避免的失敗，從好的失敗中學習與創新，帶來更多智慧與成功。

若把這個觀念運用在教養、教育上，她認為，**如果孩子做的事情沒有人身安全或是聲譽上的風險，就讓他們嘗試，從中體驗與學習**。重點仍是，家庭應該是一個有心理安全感的環境。至於如何判斷正確的錯誤、安全的失敗，可以想想這件事情是否：

- 發生在新的領域
- 當下的情境讓人覺得很有機會實現目標
- 根據現有的知識是可行的
- 失敗的程度（成本）小於所要驗證的事物或觀點的價值

艾德蒙森回顧那個暑假，傑克的确經歷了些挫折。但是他也成功推銷了一些太陽能板，完成銷售程序，而且很高興能夠改造一些鄰近社區的屋頂，間接推動了人們今天對再生能源的興趣與採用，其實對個人跟社會而言，都很有收穫。

而孩子需要的，只是大人克制自己想要保護孩子免於失敗的挫折感，鼓勵他們嘗試沒那麼熟悉、舒適的事物。

（資料來源：品格實驗室、Thinker 50）

（責任編輯：劉映均）

文章來源：<https://www.parenting.com.tw/article/5096289>

親子文章分享 2

冷靜、觀察再同理 LOVE 四步驟陪伴青少年面對情緒風暴

by 旭立心理諮商中心 2023-09-14 11:53

文 | 鍾宜伶 諮商心理師

青春期總給人一種失控、叛逆的印象，彷彿只要孩子走入青春期，就勢必會站在師長們的對立面，成為令人頭痛的存在。然而，你是否知道這些行為之下，潛藏了什麼樣的情緒呢？是否知道這些情緒從何而來？又該如何替這些青少年梳理？

當手足間發生爭執，情緒暴怒的青春期孩子刻意推人倒地受傷，你會是關注的是孩子的行為？還是孩子的情緒？我猜大多數的父母或長輩第一反應會是評價這個推人的小孩，會責備「傷人的行為」，而忽略了這個孩子行為底下的情緒。

事實上，會出現這樣激動的行為是有道理的，因為他不知道要怎麼處理「憤怒」，更或許他也被情緒嚇到了。當身為心理師時，我可以耐心且同理孩子的情緒，但當我是母親角色，卻發現自己很容易掉進「指責孩子行為」的漩渦，很難去關心孩子真正的心情。

這次想與讀者分享今年暑假發生在我的兩個孩子間的手足衝突的小故事，而因為我的「轉念」讓指責的模式淡化了，取代而來的是感動的時刻。

暑假某日的午後，升國二的哥哥及升小五的弟弟到公園打籃球，不久後弟弟哭紅雙眼走進家門，雙手肘、右腳膝蓋皮膚皆已磨破滲血，一問之下，原來哥哥推弟弟導致受傷，詢問是打球的歷程不小心推擠嗎？哥哥馬上承認自己是故意的。當下被我訓斥一下：「你怎麼害他受傷？」哥哥馬上紅了眼眶，不出一語。

受傷的弟弟哭著說好痛，無法一心多用的我，停止與哥哥的對話，專心幫弟弟皮膚清潔、止血，冰敷止痛。清理弟弟傷口同時間，哥哥向爸爸說了悄悄話，就默默的騎著腳踏車出去了。

哥哥不久後拿著一杯超大杯的紅茶回家，說這杯要給弟弟的。此時剛好有個空檔，我詢問哥哥這次發生的經過，聽著他說不滿弟弟的打球規則，所以一生氣起來從弟弟的背面往前推，且推倒之後還把弟弟壓在地上，還摀住嘴不讓弟弟叫，我內心無比驚訝，彷彿一齣蓄意傷人的戲碼在眼前重演，我提高聲調的說：「你所有的動作都是故意的」，哥哥馬上反應：「對，我剛不是已經說了，我是故意的嗎？」正準備要啟動指責語言的同時，瞄到哥哥的臉一沉、眼睛泛著淚光。

我意識到眼前這個孩子的脆弱、腦子也有個聲音說他的青春期的來了，於是我說：「可見你是有多大的氣，才這麼做啊？」哥哥一聽，眼淚不聽使喚的一直流一直流，哭了3分鐘後，緩緩的說：「自己不知道為什麼會變這樣，我知道自己錯了，也知道這是故意的行為，但不是故意要讓弟弟受傷成這樣，所以超大杯紅茶代表的是自己的道歉，希望弟弟能緩和下來！」

面對青少年的血氣方剛、衝動行事，父母很難不指責，因為他們的行為已經超乎平時的規範了，就像我的大兒子發生了背後推人的行為，是很難被別人接受的、也會被長輩說錯得離譜。

事實上，青少年做完衝動事、再回神過來就知道自己慘了！做錯了！根本不用大人說你錯了！所以評價行為對錯根本不是重點，而是理解行為底層的他怎麼了才是關鍵，若能從「情緒」著手，才有機會拉近親子談話的距離，分享自己如何轉念，運用「LOVE」的原則給大家參考：

Leave/Let me calm down | 離開當下，讓自己冷靜一下

面對孩子的暴走行為、暴怒情緒，父母很容易會激發「戰鬥」模式，要不容易也跟著憤怒起來、經常會出現硬碰硬的結果。若我們想要接近青少年的內心，第一步要先軟化態度，可以先離開一下喝口水、或深吸幾口氣再說。

這次親子互動經驗中，老實說我並沒有刻意冷靜，但恰好清潔、包紮弟弟的傷口，提供我一個不用馬上處理哥哥問題的空間，也讓我驚訝、生氣、擔心、焦慮等複雜的心情有個沉澱的機會，所以面對青少年的衝動，要先想辦法讓自己不衝動。

Observe | 觀察孩子的非語言訊息

當父母可以用平靜的心情去聽孩子的理由時，通常孩子能說事件經過、呈現的內容都是說別人怎麼了，很難說出自己怎麼了，故他們口頭說的訊息很重要，更重要的是他們用表情、動作呈現出來的「非語言訊息」，因為可以透過這些非語言訊息，猜測他們可能怎麼了。

例如：「眼睛一直眨、一直搓手」可能他們焦慮、緊張、害怕；「眼眶泛淚、哭泣」可能他們委屈、難過、傷心、害怕；「胸口起伏大、握拳」可能他們生氣、忿忿不平，「放空、文不對題」可能他們有極度恐懼，這些動作或表情可以作為理解孩子情緒的重要訊息。

Vary | 孩子「變」、「不同」了，都是值得關切的面向

我們常聽說「青春期的情緒風暴」，所指的就是青春期賀爾蒙及自我的發展會造成情緒不穩定的因素，尤其是孩子成長過程中也「尋求自我認可」的階段，面

對他人與自己不同的意見時會格外敏感、也會容易矛盾，故這些也會讓情緒變得混亂。

另外也從神經心理學看青少年的大腦發展，大腦中有掌管情緒的邊緣系統，通常在青春期的時候就可以發展完成，但掌管自制力及決策的前額葉，神經卻需要在 20 歲以後才能長成，導致青少年情緒一來，只有邊緣系統催油門，而沒有前額葉皮質踩煞車時，青少年會暴衝，跟以前的「又乖又穩定的小孩」完全不同，這也解釋青少年「血氣方剛」「荒腔走板」的行為。當我們在生理層面上可以理解孩子不是故意的，這樣也比較能推進下一步的同理。

Empathy | 同理孩子的難處

若能真心的相信孩子的暴衝不是故意的、可能是有他的難處的，這樣就可以轉化我們的眼光，好好關注孩子當下的情緒，也就是「同理」。

就像這次我看到兒子眼角的眼淚，我猜他是真的難過或是後悔，所以我當下放棄「事件的討論」、「爭辯行為的對錯」，而是與他一起去經歷他當下「氣不過」的場景，媽媽想要理解他而不是要責備他，若父母可以讓幫助孩子更理解自己當下情緒怎麼了，好好把情緒發洩出來，就能夠幫助他情緒剎車，情緒調節過後，也比較有理性的能力出現，這時再去談事件的處理及如何適當的因應也不遲。

「LOVE」的步驟，簡化來說就是「靜觀其變+同理」，也就是說面對青春期的孩子的情緒起伏，是急不得的過程，因為這是孩子發展必經的身心變化階段，此時面對孩子的衝動行為，父母除了要靜觀其變之外，更要培養心理素質，相信孩子故意行為底下的不故意，這是不容易調適及同理的歷程，但期盼分享自身經歷、用心理師的角度整理出「LOVE」四步驟，能讓親子間的愛更流動、關係更真實及靠近！

（責任編輯：特約編輯許如鎧）

文章來源：<https://www.parenting.com.tw/article/5096211>

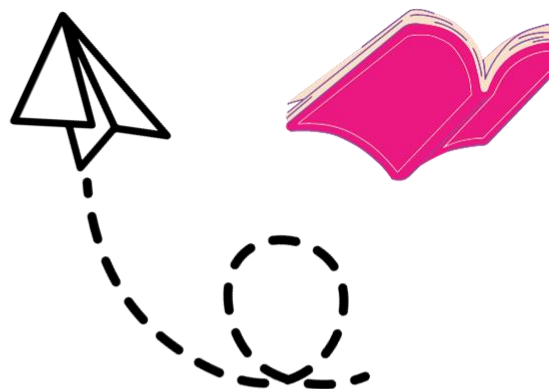
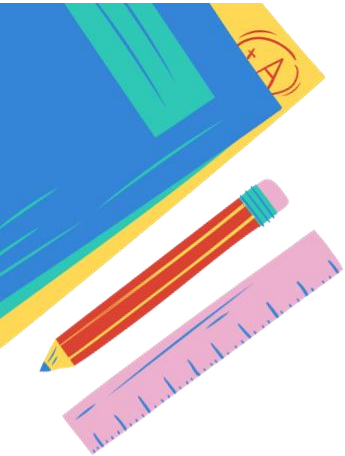
附錄：臺南市私立南光高級中學 112 學年度第 1 學期行事曆

月	週	日	一	二	三	四	五	六	重要日程	
八月	一	27	28	29	30	31	1	2	8/30 正式上課 8/30-9/5 友善校園週 8/30-31 國中部網路選社 8/31 國中班會①	9/2-9/3 臺南市 112 年度語文競賽預賽 9/2 客語初級認證第一梯次 發放班級書箱書櫃
九月	二	3	4	5	6	7	8	9	9/7 國中幹部訓練	9/7 國中班會② 9/7 國二女生 HPV 疫苗注射
九月	三	10	11	12	13	14	15	16	9/11 國中部晚自習開始 9/14 國中班會③	9/16 臺南市 112 年度語文競賽原住民族語、文場決賽 9/16-17 英檢初級複試
九月	四	17	18	19	20	21	22	23 *	9/17 臺南市 112 年度語文競賽武場決賽/ 客語初級認證第二梯次 9/19 國一二說故事比賽 9/21 國中社團①	9/18-9/22 新生盃桌球賽 9/21 國家防災日 9/23(六)補 10/9(一)課程
九月	五	24	25	26	27	28	29	30	9/24 英檢初級複試/多益(聽讀) 9/24 社團幹部訓練 9/28 榮譽日	9/28 台南市學生美術比賽收件截止(全) 9/28 國中班會④ 9/29(五)中秋節放假
十	六	1	2	3	4	5	6	7	10/3 國一英文朗讀比賽(5.6)	10/4-10/6 第一次段考
十月	七	8	9	10	11	12	13	14	作業抽查週 1 10/9 (一)調整放假(9/23 補課) 10/10(二)國慶日放假 10/11-10/20 國中部閱讀課 10/12 高三學測破百(1·倒數 99 天)	10/12 國中社團② 10/13 法律達人播臺賽-北區初賽 10/13 中文檢定報名截止(校園場) 10/14 客語中級、中高級暨高級認證 10/14 國中營隊①
十月	八	15	16	17	18	19	20	21	10/19 國二英文讀劇比賽 10/19 國中班會⑤ 10/20 國中家長日	10/16-11/03 校慶個人單項會前賽 10/18-10/20 Scratch 預賽 10/21-10/26 全國運動會
十月	九	22	23	24	25	26	27	28	10/22 英檢中高級初試、一日考 10/22 英檢初級初試(校園場) 10/25 法律達人播臺賽-複決賽 10/25 第 15 屆全國法規知識網路競賽截止	10/26 國一(1)創意進場比賽 10/26 國中班會⑥ 10/28 國中營隊②
十、十一月	十	29	30	31	1	2	3	4	10/29 多益(聽讀) 10/31 國中看圖寫作比賽④ 11/1-11/2 國三模考 11/1-2 國一抽血 11/2 班級活動	11/2 啦啦隊比賽(國二 6) 11/4 本土語「小小解說員」競賽 11/4 中文檢定(校園場) 11/4 英檢高級複試 11/5 公私立國民中學數學競賽
十一月	十一	5	6	7	8	9	10	11	11/4-11/12「2023 第四屆臺灣科學節」 11/9 國中班會⑦ 11/10 世界科學日	11/11 國中營隊③ 11/11 英檢中級初試、一日考

十一月	十一	12	13	14	15	16	17	18	11/12 獨立研究複審口頭發表-國中組 11/14 Scratch 決賽 11/16 校慶謝師餐會 11/16 國中班會⑧	11/14~11/17 國中合唱比賽(1 天) 11/18 英檢中級複試 11/18 創校 76 週年校慶暨運動大會 11/19 112 年度校際創意機器人競賽
十一月	十二	19	20	21	22	23	24	25	11/19 多益(聽讀) 11/20 校慶補假 11/23 全校集會(1)	11/23 國中社團③ 11/25 國中營隊④ 11/25-26 全國 112 年度語文競賽
十一月、十二月	十四	26	27	28	29	30	1	2	11/27-11/29 第二次段考 11/30 國中社團④ 11/30 獨立研究頒獎典禮	12/1 公私立國民中學數學競賽頒獎典禮 12/2 國一國二服務學習 12/2 臺南市 112 年度國中英語文競賽
十二月	十五	3	4	5	6	7	8	9	作業抽查週 2 12/3 多益(聽讀)	12/7 國中社團⑤ 12/7 全校集會(1)
十二月	十六	10	11	12	13	14	15	16	12/14 國一英語歌唱比賽 12/14 班級活動	12/16 嘉義管樂節/英檢中高級複試 12/16 國中營隊⑤
十二月	十七	17	18	19	20	21	22	23	12/21 班級活動 12/21-22 國三模考 12/21-22 國二露營	12/22 國一校外教學
十二月	十八	24	25	26	27	28	29	30	12/25 作家身影講座(5.6) 12/28 歲末感恩活動(1)	12/28 國中社團⑥ 12/29 國一健檢
十二月	十九	31	1	2	3	4	5	6	1/1 元旦放假 1/4 全校集會(1)	1/4 國中社團⑦ 1/6 國中營隊⑥
一月	二十	7	8	9	10	11	12	13	1/11 國中社團⑧	1/13 選舉日
一月	二十一	14	15	16	17	18	19	20	1/16-1/19 第三次段考 1/17 晚自習結束	1/19 休業式 1/20-22 學測
一月	寒一	21	22	23	24	25	26	27	1/21-2/14 寒假 1/22-1/26 寒輔	1/27 補考(暫定) 寒輔辦理書展(暫定)
一月	寒二	28	29	30	31	1	2	3		
一月、二月	寒三	4	5	6	7	8	9	10	2/8(四)彈性放假・2/17(六)補班補課	2/9 ~ 2/14 春節假期
二月	一	11	12	13	14	15	16	17*	2/15 開學日	2/17 補班(補 2/8 小年夜)補課

週六課外活動時間：9/9、9/16、10/14、10/28、11/4、11/11、11/25、12/16、1/6

國中營隊時間：10/14、10/28、11/11、11/25、12/16、1/6



謝謝閱讀

THANKS FOR READING



臺南市私立南光高級中學

TAINAN NANKWANG SENIOR HIGH SCHOOL

“

孩子的成長

是你我共同的心願

